

Deine Checkliste vor und nach der Geburt

Was, wann, wo und mit welchen Unterlagen: alle To-dos von der Schwangerschaft bis nach der Geburt, mit Links zu den wichtigsten Stellen.

Während der Schwangerschaft

☐ Hebamme suchen

Wann: so früh wie möglich · **Wo:** Internet, Empfehlungen

Das brauchst du: Krankenversichertenkarte

Du kannst alle Vorsorgeuntersuchungen bei einer Hebamme machen lassen, nur für den Ultraschall gehst du in der Regel zur Frauenärztin. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Hebammen findest du z. B. über die Landesverbände, ammely.de oder hebammensuche.de.

☐ Steuerklassenwechsel prüfen

Wann: zu Beginn der Schwangerschaft · **Wo:** Finanzamt, ggf. Steuerberatung

Das brauchst du: ggf. Antrag auf Lohnsteuerermäßigung (Steuerklasse II)

Der Wechsel muss spätestens 7 Monate vor dem Monat, in dem der Mutterschutz beginnt, beantragt sein. Er kann sich für Paare und Alleinerziehende lohnen. Lass die Auswirkungen vorher durchrechnen.

☐ Arbeitgeber informieren

Wann: deine Entscheidung · **Wo:** Arbeitgeber

Das brauchst du: in der Regel ärztliche Bescheinigung über die Schwangerschaft

Je früher dein Arbeitgeber Bescheid weiß, desto früher greifen die Schutzvorschriften. Eine Kündigung während der Schwangerschaft ist grundsätzlich unwirksam. Mehr dazu auf familienportal.de.

☐ Geburtsklinik oder Geburtshaus wählen und anmelden

Wann: während der Schwangerschaft · **Wo:** Internet, Empfehlungen

Das brauchst du: Krankenversichertenkarte, Mutterpass

Für ein Geburtshaus oder eine begleitete Hausgeburt solltest du dich früh kümmern. In Kliniken stellst du dich meist ab der 35. SSW vor. Infos auf familienplanung.de.



☐ **Mutterschaftsgeld beantragen**

Wann: ab 7 Wochen vor dem Termin · **Wo:** Krankenkasse

Das brauchst du: Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstag, Antrag der Krankenkasse

Die Bescheinigung erhältst du von deiner Frauenärztin oder Hebamme. Für die 8 Wochen nach der Geburt reichst du die Geburtsurkunde nach.

☐ **Kein Anspruch auf Mutterschaftsgeld? Negativbescheinigung anfordern**

Wann: vor der Geburt · **Wo:** Krankenkasse

Lass dir von deiner Krankenkasse bestätigen, dass du keine Mutterschaftsleistungen beziehst. Du brauchst sie für den Elterngeldantrag.

Gut zu wissen: Das Mutterschaftsgeld wird in zwei Teilen ausgezahlt, getrennt für die Zeit vor und nach der Geburt.

☐ **Elternzeit anmelden**

Wann: spätestens 7 Wochen vor Beginn · **Wo:** Arbeitgeber

Das brauchst du: formlose Anmeldung mit eigenhändiger Unterschrift per Post, am besten per Einschreiben

Elternzeit und Elterngeld sind zwei verschiedene Dinge mit getrennten Anträgen.

Plant gemeinsam: Wer nimmt wann und wie lange Elternzeit? Achtet auch auf Kündigungsschutz, eine mögliche Urlaubskürzung und darauf, dass Elternzeit und Elterngeldmonate zusammenpassen. Gern besprechen wir eure Planung gemeinsam.

☐ **Elterngeld planen**

Wann: vor der Geburt · **Wo:** Elterngeldstelle (in Baden-Württemberg die L-Bank)

Am besten füllst du den Antrag schon in der Schwangerschaft aus. Nach der Geburt legst du die Unterlagen bei und schickst ihn ab. Den passenden Antrag suche ich dir gern heraus und rechne mit dir sinnvolle Modelle durch. Selbst ausprobieren kannst du es mit dem [Elterngeldrechner](#) des Familienportals.



☐ **Kinderarztpraxis suchen**

Wann: während der Schwangerschaft · **Wo:** Empfehlungen von Hebamme und Frauenärztin

Das brauchst du: Krankenversichertenkarte

Viele Praxen nehmen kaum neue Patienten auf, Säuglinge unter 6 Wochen aber meist schon. Kinderarztpraxen erreichst du oft besser per E-Mail als per Telefon.

☐ **Unterlagen für die Klinik zusammenstellen**

Wann: vor der Geburt · **Wo:** Kliniktasche

Das brauchst du: Mutterpass, Krankenversichertenkarte, Personalausweise und Geburtsurkunden beider Eltern, Eheurkunde bzw. Stammbuch oder die Vaterschaftsanerkennung

Damit die Geburt direkt vor Ort beim Standesamt angemeldet werden kann.

☐ **Kitaplatz oder Tagespflege anfragen**

Wann: während der Schwangerschaft · **Wo:** Einrichtung, Gemeinde

Das brauchst du: Anmeldung der Einrichtung

In einigen Regionen sind die Wartelisten lang. Frag deshalb schon in der Schwangerschaft an.

Bei Bedarf: während der Schwangerschaft

☐ **Vaterschaftsanerkennung**

Wann: vor oder nach der Geburt · **Wo:** Jugendamt, Standesamt, Amtsgericht oder Notar

Das brauchst du: Ausweise, Geburtsurkunden beider Eltern, Mutterpass (nach der Geburt: Geburtsurkunde des Kindes)

Gibt sie am besten schon vor der Geburt ab. Dann werden beide Elternteile direkt in die Geburtsurkunde eingetragen.

☐ **Sorgerechtserklärung**

Wann: vor oder nach der Geburt · **Wo:** Jugendamt

Das brauchst du: Ausweise, Geburtsurkunden beider Eltern, Mutterpass

Lässt sich oft zusammen mit der Vaterschaftsanerkennung erledigen. Frag bei deinem Jugendamt nach.



☐ Leistungen vom Jobcenter beantragen

Wann: während der Schwangerschaft · Wo: Jobcenter

Das brauchst du: schriftlicher Antrag, Mutterpass

Bezieht ihr Bürgergeld, könnt ihr ab der 13. SSW Mehrbedarf und Schwangerschaftsbekleidung beantragen, die Babyerstausrüstung zwei bis drei Monate vor dem Termin. Erst beantragen, dann kaufen und Quittungen aufbewahren.

So schnell wie möglich nach der Geburt

☐ Mindestens drei Geburtsurkunden bestellen

Wann: direkt nach der Geburt · Wo: Standesamt

Je eine für das Elterngeld, für die Krankenkasse (Mutterschaftsleistungen) und für das Kindergeld. Für den Kindergeldantrag ist sie nicht zwingend nötig.

Wichtig: Schick zuerst die Urkunde mit dem Vermerk „Gilt nur für die Hilfe bei Schwangerschaft und Mutterschaft“ an deine Krankenkasse. Den Nachweis über dein Mutterschaftsgeld brauchst du später für den Elterngeldantrag. Das gilt auch für die Negativbescheinigung.

☐ Geburt beim Standesamt anzeigen

Wann: innerhalb einer Woche · Wo: Standesamt des Geburtsorts

Das brauchst du: Geburtsbescheinigung der Klinik, Ausweise, Geburts- und Heiratsurkunde der Eltern; bei Unverheirateten Vaterschaftsanerkennung, ggf. Sorgerechtsklärung und Scheidungsunterlagen

Viele Kliniken übernehmen die Anmeldung direkt vor Ort. Frag in deiner Klinik nach, welche Unterlagen du mitbringen sollst.

☐ Kindergeld beantragen

Wann: möglichst zeitnah · Wo: Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit

Das brauchst du: Kindergeldantrag, Steuer-ID des Kindes und des antragstellenden Elternteils

Das geht auch [online](#). Die Steuer-ID deines Babys kommt nach der Geburt automatisch per Post. Kindergeld wird nur 6 Monate rückwirkend gezahlt.



☐ **Baby bei der Krankenkasse anmelden**

Wann: möglichst zeitnah · **Wo:** Krankenversicherung

Das brauchst du: Geburtsurkunde, Antrag der Krankenkasse

Ärztliche Behandlung ist auch ohne eigene Karte möglich. Nimm zu den ersten U-Untersuchungen einfach deine Karte mit. Bei privater Versicherung ist die Anmeldung innerhalb von 2 Monaten wichtig. Informiere dich auch über Zusatztarife, z. B. für stationäre Aufenthalte oder Heil- und Hilfsmittel.

☐ **Elterngeld beantragen**

Wann: in den ersten 3 Lebensmonaten · **Wo:** Elterngeldstelle

Das brauchst du: Antrag, Personalausweis, Einkommensnachweise, Bescheinigung über Mutterschaftsleistungen, Geburtsurkunde

In vielen Bundesländern geht der Antrag online. In Baden-Württemberg lohnt sich ein Konto im Serviceportal der [L-Bank](#): Dort siehst du den Bearbeitungsstand und Nachfragen erreichen dich schneller.

☐ **Elternzeit wie geplant antreten**

Wann: wie geplant · **Wo:** Arbeitgeber

Änderungen möglichst früh besprechen, gern auch mit mir.

☐ **Nachuntersuchung bei der Frauenärztin**

Wann: etwa 6 Wochen nach der Geburt · **Wo:** Frauenarztpraxis

Das brauchst du: Krankenversichertenkarte

Dein Körper hat Großes geleistet. Lass prüfen, ob er sich gut erholt hat.

☐ **Rückbildungskurs belegen**

Wann: 6 bis 12 Wochen nach der Geburt · **Wo:** Hebammenpraxis oder online

Das brauchst du: Anmeldung, Krankenversichertenkarte

Im Kurs lernst du, deinen Beckenboden gezielt zu stärken.



Bei Bedarf: nach der Geburt

☐ Frühe Hilfen nutzen

Wann: bei Bedarf · **Wo:** Jugendamt, Beratungsstellen

Die Frühen Hilfen beraten Familien in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren. Beratungsstellen in deiner Nähe findest du auf fruehehilfen.de oder über dein Jugendamt.

☐ Kinderzuschlag beantragen

Wann: ab der Geburt · **Wo:** Familienkasse

Das brauchst du: Antrag, auch online

Den Kinderzuschlag gibt es, wenn euer Einkommen für euch selbst reicht, aber nicht für die ganze Familie. Mit dem KiZ-Lotsen der [Familienkasse](#) kannst du prüfen, ob er für dich in Frage kommt.

☐ Wohngeld beantragen

Wann: bei Bedarf · **Wo:** Wohngeldstelle deiner Gemeinde

Das brauchst du: Antrag, Einkommensnachweise, Mietvertrag oder Nachweis über die Wohnkosten

Wohngeld ist ein Zuschuss für Familien mit geringem Einkommen, auch bei selbst genutztem Wohneigentum.

☐ Bürgergeld beantragen

Wann: bei Bedarf · **Wo:** Jobcenter

Das brauchst du: Antrag mit Anlagen, Personalausweis, Nachweise über Einkommen und Vermögen, Mietvertrag, Kontoauszüge

Das Bürgergeld sichert den Lebensunterhalt, wenn eigenes Einkommen und Vermögen nicht ausreichen.

☐ Haushaltshilfe oder Kur beantragen

Wann: bei Bedarf · **Wo:** Krankenkasse

Das brauchst du: Mutterpass, Attest oder Bescheinigung der Hebamme

Gesetzlich Versicherte haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf eine Haushaltshilfe. Bei privater Versicherung kommt es auf deinen Tarif an, das prüfe ich gern für dich. Auch eine Mutter-Vater-Kind-Kur kann beantragt werden.



Unterhalt klären

Wann: bei Bedarf · **Wo:** Jugendamt

Das brauchst du: Antrag, Personalausweis, Geburtsurkunde des Kindes, Vaterschaftsanerkennung, ggf. Scheidungsbeschluss

Bei Konflikten kannst du beim Jugendamt eine Beistandschaft beantragen. Zahlt der andere Elternteil keinen oder zu wenig Unterhalt, gibt es Unterhaltsvorschuss. Getrennte Eltern sollten auch Umgangsregelungen klären.



Platz für deine Notizen

Du brauchst Unterstützung?

Ich begleite dich persönlich und deutschlandweit durch alle Anträge rund um Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld. Buch dir dein kostenloses Erstgespräch auf

www.vonfrau-fuerfrau.de oder schreib mir an info@vonfrau-fuerfrau.de.

Sophia Heinold, von Frau für Frau, Hauptstraße 219, 75059 Zaisenhausen, Tel. 015750436771. Diese Übersicht dient der Orientierung und ersetzt keine individuelle Beratung. Alle Angaben ohne Gewähr, Stand September 2026.